

Supplements Anja 2025

Meine Essentials							
(Basis-Supplementierung bei gut zusammengestellter, pflanzenbetonter Ernährung)							
Name	Firma	Link	Preis	Preis / Portion	Meine Einnahme	Preis / Tag	Preis / Monat
für Frauen: Female Essentials / für Männer: Male Essentials	Watson Nutrition	https://watsonnutr	23,90 €	0,40 €	1x alle 2 Tage	0,20 €	5,98 €
Omega 3 Kapseln	Watson Nutrition	https://watsonnutr	25,90 €	0,22 €	1x am Tag	0,22 €	6,48 €
Vitamin D3 + K2 Spray (zusätzlich zu oben enthaltenem)	Watson Nutrition	https://watsonnutr	21,90 €	0,10 €	1x am Tag von Oktober - März	0,05 €	1,54 €
Gesamtpreis:						0,47 €	13,99 €

Optional zusätzlich							
(zusätzlich zur Basis-Supplementierung, wer es sich leisten kann. U.a. für starke Knochen, Zähne, Haut, Haare, Nägel)							
Name	Firma	Link	Preis	Preis / Portion	Meine Einnahme	Preis / Tag	Preis / Monat
Calciumpulver	Watson Nutrition	https://watsonnutr	19,90 €	0,33 €	1x alle 2 Tage	0,17 €	4,98 €
Magnesiumpulver	Watson Nutrition	https://watsonnutr	19,90 €	0,33 €	1x alle 2 Tage	0,17 €	4,98 €
Cholin Kapseln	Watson Nutrition	https://watsonnutr	11,90 €	0,20 €	1x alle 2 Tage	0,10 €	2,98 €
Kollagenhydrosylatpulver (nicht vegan)	Lebenskraftpur	https://www.leber	39,90 €	0,67 €	1x alle 2 Tage	0,33 €	9,98 €
Gesamtpreis:						0,76 €	22,90 €

Alternativen zu meinen Essentials							
(allerdings fehlen meiner Ansicht nach Jod, Selen, Calcium, Magnesium und Cholin in moderater Dosis)							
Name	Firma	Link	Preis	Preis / Portion	Meine Einnahme	Preis / Tag	Preis / Monat
Vitamin B Komplex Tabletten	ProFuel	https://www.amaz	9,95 €	0,03 €	1x am Tag	0,03 €	0,82 €
Vitamin D3 + K2 Tropfen	Natural Elements	https://www.amaz	26,99 €	0,02 €	2x am Tag	0,03 €	0,95 €
Omega-3 Vegan Kapseln	Norsan	https://norsan.de/	29,00 €	0,36 €	1x am Tag	0,36 €	10,88 €
für Frauen: Eisen & Vitamin C Gummibärchen	Weight World	https://www.amaz	17,99 €	0,15 €	1x am Tag während Menstruation	0,03 €	1,05 €
Gesamtpreis:						0,46 €	13,69 €

Meine Webseite:

www.livinginbalance.info